**新 书 推 荐**

**中文书名：《全脂修复计划：7天科学抗炎，重塑肠道健康，打造纤瘦新体态》**

**英文书名：THE FULL BODY FAT FIX: The Science-Based 7-Day Plan to Cool Inflammation, Heal Your Gut, and Build a Healthier, Leaner You**

**作 者：Stephen Perrine**

**出 版 社：St. Martin’s**

**代理公司：InkWell/ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2024年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：英国、西班牙**

**内容简介：**

**我们所说的“脂肪”实际上是一种症状。它是你的身体对慢性潜在健康状况的反应，它与从癌症到阿尔茨海默氏症，从关节炎到糖尿病，从心脏病到肌肉流失，以及与肥胖症都有联系。**

这就是为什么每年有数以百万计的美国人通过节食来减轻体重，但却看到体重重新攀升，整个过程适得其反。这有点像试图通过打开空调来解决房子起火的问题——表面上的症状只是烟雾弹而已，真正造成破坏的是体内的炎症。

大多数减肥计划都是在试图从表面上的症状入手。这本书将告诉你如何**根治**。

当你不再认为自己是个胖子，不再相信通过节食（少摄入卡路里），或通过多运动（燃烧更多卡路里），或通过神奇地改变你的新陈代谢就能改变体重或体形的想法时，你就可以开始解决真正的问题。

所以，你不是胖，你只是在发炎。

斯蒂芬的新书将为读者提供所需的科学和策略，以了解问题，扑灭火焰，当然就能减肥。

**作者简介：**

**斯蒂芬·佩林（Stephen Perrine）**是《纽约时报》二十多本畅销书的作者、编辑及出版商，其中最新出版的一本是《全身复位》（*The Whole Body Reset*）。作为《美国退休人员协会》杂志（AARP The Magazine）和《美国退休人员协会》公报（AARP Bulletin）以及《箭》（The Arrow）的执行编辑，他负责监督覆盖超过3800万读者的健康和保健报道。

**媒体评价：**

“作为一名功能医学专家，我明白健康的微生物群对身体的整体健康有多重要。但我也明白，要费力地读完所有没完没了的信息，并坚持一种对肠道有益的饮食习惯是很困难的。在《全身脂肪修复》中，佩林用他直截了当的方法让减肥变得比以往任何时候都容易，直接，而且很有趣。”

——威尔·科尔博士（Dr. Will Cole），功能医学专家，IFMCP, DNM, DC，《纽约时报》畅销书《直觉禁食》（*Intuitive Fasting*）和《[肠胃感受：治愈吃东西的羞耻感》](http://www.nurnberg.com.cn/book/book_show.aspx?id=60587&author_id=21982)（*Gut Feelings*）的作者

“在这本非凡的书中，斯蒂芬·佩林描述了一个减肥计划，利用植物的治疗能力，制定了一个聪明、健康、充满乐趣的饮食计划！”

——迪恩·欧尼斯（Dean Ornish），医学博士，纽约时报畅销书作者，加州大学旧金山分校临床医学教授

**全书目录**

前言

引言：你不是胖，你充满活力！

1. 炎症如何让我们生病、腹胀和心情不佳
2. 三步轻松解决全身脂肪问题
3. 七天挑战，以及我们为何现在需要它
4. 全身减脂法如何一次又一次拯救你的生命
5. 倾听你的肚子与大脑之间的对话
6. 揭秘你的腹部
7. 放下那些该死的维生素片——立刻！
8. 随时随地享用此套餐！
9. 以肌减脂
10. 最适合您的肠道的最佳锻炼计划
11. 《脂肪修复食谱》
12. 14 天全身燃脂饮食计划
13. 解决全身减脂难题致谢

研究、资源及进一步阅读

索引

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](http://mailto:Rights@nurnberg.com.cn/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002